



Atualizado em: 10 de novembro de 2019, 23h49.

Não baixe este arquivo, o visualize no nosso site.
As atualizações e correções serão feitas diretamente neste link

Rounds for time:

5 rounds for time

12 Overhead Squat (20kg/15kg)

10 Thrusters (20kg/15kg)

15 Jumping Pull up

Time cap: 8 minutos

REGRAS

- Os dois atletas estarão na área de troca e quando o sinal tocar eles deverão iniciar os OHS.
- Os movimentos deverão ser realizados na ordem, porém podem ser quebrados a qualquer momento.
- Os atletas podem revezar da forma que quiserem dentro dos rounds.

DESCRIÇÃO

Ao sinal, um dos atletas irá iniciar a sequência de movimentos enquanto o outro atleta aguarda na linha de transição. Os atletas poderão dividir como desejar as repetições e rounds. Obrigatoriamente deverá ser respeitada a sequência de execução de cada exercício.

Deverá ser respeitado o time cap de 8 min da prova, ao sinal de término os atletas deverão parar imediatamente e aguardar a contagem do judges ou os atletas que finalizarem antes do time cap deverão assinar a sumula e aguardar no local de início.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

OVERHEAD SQUAT:

A barra se inicia no chão e deve ser posicionada pelo atleta acima de sua cabeça. O movimento começa com o atleta quebrando a paralela (pode entrar em squat snatch no primeiro movimento) no agachamento e termina quando o atleta possuir a extensão total do corpo (quadril, joelho e cotovelos). As barras só podem ser jogadas ao chão se estiverem da linha da cintura para baixo, se não será considerado *no rep*.

THRUSTER:

A barra se inicia no chão e o atleta deve colocá-la em seus ombros. O movimento se inicia quando a paralela é quebrada (podendo entrar em um squat clean) no agachamento e termina com o corpo totalmente estendido

(joelho, quadril e cotovelos) e a barra acima da cabeça. As barras só poderão ser jogadas ao chão se estiverem da linha da cintura para baixo, se não será considerado *no rep*.

JUMPING PULL UP:

Os atletas devem se ajustar nas barras com caixas e anilhas que serão disponibilizadas, até que o seu punho esteja na linha da barra com seu corpo esticado e seus braços esticados acima da cabeça. A repetição será validada a partir do momento que o queixo do atleta passar da barra.

Rounds for time:

5 rounds for time

10 Overhead Squat (30kg/20kg)

10 Thrusters (30kg/20kg)

15 Pull up

Time cap: 10 minutos

PULL UP:

O atleta deverá se pendurar na barra e a partir daí fazer ou movimento de kipping ou movimento de butterfly. Será validado sempre que o queixo passar da barra e os braços estendidos no retorno.

REGRAS

- Os dois atletas estarão na área de troca e quando o sinal tocar eles deverão iniciar os OHS.
- Os movimentos deverão ser realizados na ordem, porém podem ser quebrados a qualquer momento.
- Os atletas podem revezar da forma que quiserem dentro dos rounds.

DESCRIÇÃO:

Ao sinal, um dos atletas irá iniciar a sequência de movimentos enquanto o outro atleta aguarda na linha de transição. Os atletas poderão dividir como desejar as repetições e rounds. Obrigatoriamente deverá ser respeitada a sequência de execução de cada exercício.

Deverá ser respeitado o time cap de 10 min da prova, ao sinal de término os atletas deverão parar imediatamente e aguardar a contagem do judges ou os atletas que finalizarem antes do time cap deverão assinar a sumula e aguardar no local de início.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

OVERHEAD SQUAT:

A barra se inicia no chão e deve ser posicionada pelo atleta acima de sua cabeça. O movimento começa com o atleta quebrando a paralela (pode entrar em squat snatch no primeiro movimento) no agachamento e termina quando o atleta possuir a extensão total do corpo (quadril, joelho e cotovelos). As barras só podem ser jogadas ao chão se estiverem da linha da cintura para baixo, se não será considerado *no rep*.

THRUSTER:

A barra se inicia no chão e o atleta deve colocá-la em seus ombros. O movimento se inicia quando a paralela é quebrada (podendo entrar em um squat clean) no agachamento e termina com o corpo totalmente estendido (joelho, quadril e cotovelos) e a barra acima da cabeça. As barras só poderão ser jogadas ao chão se estiverem da linha da cintura para baixo, se não será considerado *no rep*.

For time:

atleta A

Deadlift hold (65/55kg)

atleta B

400m corrida

Then:

15 burpees over body

35 Squats com Bumper (10/5kg)

500 Single under

Time cap: 08 minutos

REGRAS

- A prova começa com o atleta A em frente a barra
- O atleta B no ponto de partida da corrida.
- Ao sinal o atleta A deve segurar a barra em deadlift hold e o atleta B correr os 400 metros.
- Caso o atleta B solte a barra durante a corrida eles pagarão uma penalidade de 6 burpees syncro.
- Se o atleta B, soltar a barra 2x a dupla terá uma penalidade de 20 burpees synchro.
- Os burpees over body deverão ser executados na extensão corporal do atleta
- Os Squats Bumper poderão ser segurados de qualquer forma desde as anilhas estejam entre a cabeça e a altura da cintura.
- As Single unders poderão ser divididos entre os atletas.

DESCRIÇÃO

Parte A

A prova começa com um atleta em frente a barra e o outro no ponto de partida da corrida. Ao sinal o atleta A deve segurar a barra em deadlift hold e o atleta B correr os 400 metros.

Caso o atleta B solte a barra durante a corrida eles pagarão uma penalidade de 6 burpees syncro quando o atleta A chegar. Se o atleta B, soltar a barra 2x a dupla terá uma penalidade de 20 burpees synchro e depois darão continuidade ao wod.

Parte B

Imediatamente após a corrida se inicia a segunda parte, os atletas poderão revezar a qualquer momento de posição, respeitando a área de transição. Os burpees over body deverão ser executados na extensão corporal do atleta. Os Squats Bumper poderão ser segurados de qualquer forma desde as anilhas estejam entre a cabeça e a altura da cintura e as Single unders poderão ser divididos entre os atletas.

Ao final da contagem do judge os atletas deverão correr para a área de transição para o cronometro parar e finalizar o workouts.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

DEADLIFT HOLD:

O atleta deverá retirar a barra do chão e segura-lá por todo o tempo de corrida do outro atleta em posição de deadlift, ou seja, com joelho, quadril e cotovelos estendidos. O atleta com a barra só podera soltá-la ao comando do judge, se não será considerado quebra.

BURPEES OVER BODY:

O atleta A ficará em posição de prancha e o atleta B irá fazer os burpees. Após tocar o peito no chão o atleta deve se levantar e saltar sobre o corpo do seu companheiro. O movimento só será validado do lado oposto em que fez o burpee. Poderão revezar a qualquer momento. Poderá ser executado em qualquer lugar na extensão do corpo.

SQUAT COM BUMPER:

O squat com bumper é um agachamento segurando a anilha. O movimento se inicia com o atleta quebrando a paralela e termina com joelho e quadril totalmente estendido. Durante o agachamento é proibido que a anilha toque na coxa do atleta, se não será uma *no rep*. O atleta poderá segurar a anilha entre a cabeça e a cintura da forma que desejar.

SINGLE UNDER:

O movimento de single under é considerado quando a corda passar de baixo do corpo do atleta uma única vez.

#2 E #3 “LAÍS E RITA”

For time:

atleta A

Deadlift hold (80/70kg)

atleta B

400m corrida

Then:

15 burpees over body

35 Squats com Bumper (15/10kg)

350 Double under

Time cap: 10 minutos

REGRAS

- A prova começa com o atleta A em frente a barra
- O atleta B no ponto de partida da corrida.
- Ao sinal o atleta A deve segurar a barra em deadlift hold e o atleta B correr os 400 metros.
- Caso o atleta B solte a barra durante a corrida eles pagarão uma penalidade de 6 burpees syncro.
- Se o atleta B, soltar a barra 2x a dupla terá uma penalidade de 20 burpees synchro.
- Os burpees over body deverão ser executados na extensão corporal do atleta
- Os Squats Bumper poderão ser segurados de qualquer forma desde as anilhas estejam entre a cabeça e a altura da cintura.
- As Double unders poderão ser divididos entre os atletas.

DESCRIÇÃO

Parte A

A prova começa com um atleta em frente a barra e o outro no ponto de partida da corrida. Ao sinal o atleta A deve segurar a barra em deadlift hold e o atleta B correr os 400 metros.

Caso o atleta B solte a barra durante a corrida eles pagarão uma penalidade de 6 burpees syncro quando o atleta A chegar. Se o atleta B, soltar a barra 2x a dupla terá uma penalidade de 20 burpees synchro e depois darão continuidade ao wod.

Parte B

Imediatamente após a corrida se inicia a segunda parte, os atletas poderão revezar a qualquer momento de posição, respeitando a área de transição. Os burpees over body deverão ser executados na extensão corporal do atleta. Os Squats Bumper poderão ser segurados de qualquer forma desde as anilhas estejam entre a cabeça e a altura da cintura e as Double unders poderão ser divididos entre os atletas.

Ao final da contagem do judge os atletas deverão correr para a área de transição para o cronometro parar e finalizar o workouts.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

DEADLIFT HOLD:

O atleta deverá retirar a barra do chão e segura-lá por todo o tempo de corrida do outro atleta em posição de deadlift, ou seja, com joelho, quadril e cotovelos estendidos. O atleta com a barra só podera soltá-la ao comando do judge, se não será considerado quebra.

BURPEES OVER BODY:

O atleta A ficará em posição de prancha e o atleta B irá fazer os burpees. Após tocar o peito no chão o atleta deve se levantar e saltar sobre o corpo do seu companheiro. O movimento só será validado do lado oposto em que fez o burpee. Poderão revezar a qualquer momento. Poderá ser executado em qualquer lugar na extensão do corpo.

SQUAT COM BUMPER:

O squat com bumper é um agachamento segurando a anilha. O movimento se inicia com o atleta quebrando a paralela e termina com joelho e quadril totalmente estendido. Durante o agachamento é proibido que a anilha toque na coxa do atleta, se não será uma *no rep*. O atleta poderá segurar a anilha entre a cabeça e a cintura da forma que desejar.

DOUBLE UNDER:

O movimento de doble under é considerado quando a corda passar de baixo do corpo do atleta duas vezes antes que seus pés toquem o chão.

For time:

21 – 15 – 9 – 3

Power Clean (20kg/15kg)

Hang Knees

Push up hand off

Time cap: 6 minutos

REGRAS

- Os dois atletas iniciam na área de transição
- Ao sinal um atleta começa as reps do workouts enquanto o outro atleta aguarda na área de transição
- Os atletas poderão trocar a qualquer momento de posição.

DESCRIÇÃO

Os atletas iniciam na área de transição e ao sinal um atleta começa a executar o Power Clean na sequencia o Hang knees e o Push up Hand Off, obrigatoriamente nesta ordem e poderão dividir as repetições de fora que desejarem, só poderá entrar na arena um atleta por vez enquanto o outro aguarda na área de transição. O workout será considerado finalizado quando os atletas finalizarem todas as reps e finalizarem na área de transição.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

POWER CLEAN:

O atleta deverá retirar a barra do chão e colocá-la em seus ombros em um movimento único, sendo permitida a "sarrada". O movimento se inicia com a barra ao chão e termina com a barra em seus ombros e o corpo estendido (joelho e quadril).

HANG KNEES:

O atleta se colocará em suspensão na barra e realizará uma puxada de joelhos. Quando seus joelhos passarem a linha do quadril o movimento é validado. Na volta as pernas devem ficar completamente esticadas e atrás da linha da barra.

PUSH UP HAND OFF:

O atleta realizará uma flexão de braços. O movimento se inicia com o seu peitoral tocando o chão e termina com os cotovelos totalmente estendidos. Quando o peitoral do atleta tocar o chão ele deve tirar a palma de sua mão completamente do chão para realizar a subida, seus joelhos não poderão tocar o chão caso contrário será *no rep*.

For time:

21 – 15 – 9 – 3

Clean and Jerk (30/25kg)

Toes Raises

Push up

Time cap: 6 minutos

REGRAS

- Os dois atletas iniciam na área de transição
- Ao sinal um atleta começa as reps do workouts enquanto o outro atleta aguarda na área de transição
- Os atletas poderão trocar a qualquer momento de posição.

DESCRIÇÃO

Os atletas iniciam na área de transição e ao sinal um atleta começa a executar o Power Clean na sequencia o Hang knees e o Push up Hand Off, obrigatoriamente nesta ordem e poderão dividir as repetições de fora que desejarem, só poderá entrar na arena um atleta por vez enquanto o outro aguarda na área de transição. O workout será considerado finalizado quando os atletas finalizarem todas as reps e finalizarem na área de transição.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

CLEAN AND JERK:

O atleta deverá retirar a barra do chão e levá-la acima da cabeça, porém o movimento de clean deve ser marcado (barra aos ombros e joelhos e quadril estendidos). Será validado o squat jerk, split jerk e push jerk. A barra só poderá ser jogada no chão quando estiver da linha da cintura para baixo.

TOES RAISES:

O atleta se colocará em suspensão na barra e com as pernas semi flexionadas ele irá fazer uma puxada até que seus pés tenham passado a linha do quadril, assim o movimento será validado. Na volta as pernas devem ficar completamente estendidas e atrás da linha da barra.

PUSH UP:

O atleta realizará a flexão de braços completa. O movimento se inicia com o peitoral tocando o chão e termina com os cotovelos totalmente estendidos.

OBSERVAÇÃO GERAL!

Os padrões de movimentos podem ser alterados mediante decisão dos organizadores do campeonato, caso algum atleta tenha algum impedimento físico para realizar o padrão de movimento descrito acima, avisar a organização do evento.

Qualquer tipo de discriminação, desrespeito ou falta de desportividade ocasionará na desclassificação imediata da dupla.

São Paulo, 20 de novembro de 2019



INTERMEDIÁRIO

#5 FINAL “DUDA”



OBSERVAÇÃO GERAL!

Os padrões de movimentos podem ser alterados mediante decisão dos organizadores do campeonato, caso algum atleta tenha algum impedimento físico para realizar o padrão de movimento descrito acima, avisar a organização do evento.

Qualquer tipo de discriminação, desrespeito ou falta de desportividade ocasionará na desclassificação imediata da dupla.